24.059 Šalát záhradný
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta červená	3,00	2,40	5,00	4,00	5,00	4,00	6,00	4,80
jablká	2,00	1,30	3,00	1,95	3,00	1,95	3,50	2,28
paprika	1,00	0,75	1,50	1,12	1,50	1,12	2,00	1,50
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
ocot	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
jogurt biely	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50	3,00	3,00
hmotnosť porcie v g	55		80		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Kapustu očistíme, postrúhame a osolíme. Jablká a papriku očistíme, umyjeme a na drobno pokrájame. Zvyšné suroviny vymiešame na hladko. Zalejeme šalát a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	162	39	1,21	0,5	0,0	6,5	1,3	35,0	0,3	0,00	0,0	0,1	25,0	0,0
B	237	57	1,69	0,6	0,0	9,7	2,0	48,8	0,5	0,01	0,0	0,1	39,4	0,0
C	237	57	1,69	0,6	0,0	9,7	2,0	48,8	0,5	0,01	0,0	0,1	39,4	0,0
D	293	70	2,05	0,7	0,0	12,1	2,4	59,4	0,6	0,01	0,1	0,1	49,6	0,0